IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil
ISSN: 1869-6880

Vom Nutzen des Unglücklich-Seins

Anton A. Bucher

„Glück“ hat Hochkonjunktur. Kaum ein Tag, an dem nicht ein neuer Glücksratgeber erscheint. Amazon liefert zu „Glücksratgeber“ nicht weniger als 6‘073 Bücher. Wer jeden Tag eines davon läse, bräuchte dafür knapp 17 Jahre; aber bis er/sie das geschafft hätte, stünden weitere Regale voll mit Titeln wie „Glück kann man lernen“, „So schmeckt Glück. Meine ayurvedische Heimatküche“, „Ein bisschen Glück für jeden Tag“. Exponentiell zugenommen haben auch wissenschaftliche Publikationen zu Glück, seien es so umfangreiche Monographien wie „The Oxford handbook of happiness“ (David, Boniwell & Conley Ayers 2013), nicht weniger als 1097 eng beschriebene Seiten stark, seien es Fachartikel, speziell in psychologischen Journals (Psychinfo warf im Frühjahr 2015 immerhin 18‘869 peer reviewte Aufsätze aus), aber zusehends auch in Zeitschriften der Ökonomie, die ihre Daten unter der Perspektive zu analysieren begann, wie sie sich – beispielsweise Bruttoinlandprodukt, Arbeitslosenquote – auf das Wohlbefinden der Bevölkerung auswirken.

Worauf ist diese Explosion von Glück zurückzuführen? Darauf, dass es eine Mangelware wurde und sich der Buchtitel von Hilmann & Ventura (1999) bewahrheitet: „Hundert Jahre Psychotherapie, und der Welt geht es immer schlechter“? Dagegen spricht, dass sich die Menschen in den Ländern der ersten Welt, aber auch in Lateinamerika, mehrheitlich glücklich fühlen. Auf einer elfpunktigen Skala zur Lebenszufriedenheit kreuzten 52 Prozent der befragten Deutschen bei den drei höchsten Ausprägungen an, und nur drei Prozent bei den drei niedrigsten; 80 Prozent sind grundsätzlich glücklich (Köcher & Raffelhüschen 2011, S. 33).

Was könnte das enorme Interesse an Glück aber dann erklären? Die gut untersuchten Effekte von häufigem Glückserleben? In der Tat: Solches schützt davor, eine Influentia zu bekommen, beruhigt das kardiovaskuläre System, reduziert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, verringert die Mortalitätsrate bzw. verlängert – im Schnitt – die Lebensspanne (Boehm & Kubzansky 2012). Darüber hinaus machen häufige Glücksgefühle Menschen sympathischer, aktivieren ihr dopaminerges System, sodass sie eher auf andere zugehen und Neues in Angriff nehmen. Glücklichere finden leichter einen Partner und trauen sich wahrscheinlicher, haben mehr Erfolg bei Bewerbungsgesprächen und im Beruf. Glückliche Stimmung steigert Kreativität und erhöht kognitive Flexibilität; vor allem aber ist sie eine vorzügliche Prophylaxe gegenüber melancholischen, schlimmstenfalls depressiven Verstimmungen. „Glück lohnt sich“ titelten Jacobs Bao & Lyubomirsky (2013) ihren Übersichtsartikel.

Glücklich(er) zu werden ist denn auch eines der wichtigsten Lebensziele von international dazu befragten Studierenden, noch wichtiger als Gesundheit, und erst recht als Reichtum (Diener & Oishi 2004). Speziell zum american way of life gehört, glücklich zu sein. Wer auf „How are you?“ nicht „fine“ oder „well“ antwortet, irritiert, erscheint geradezu als Spielverderber. Tori Rodriguez (2013), ein Therapeut in Atlanta, berichtet von Klienten, die ihre Probleme bei der Arbeit, in der Beziehung, mit den Kindern schilderten und sich alsbald dafür entschuldigten: „I’am sorry for being so negative“. Er begegne zusehends mehr Menschen, die sich geradezu schuldig fühlten, (zu) wenig glücklich zu sein. Wie sehr sich das Glücksstreben in der westlichen Welt habitualisiert hat, zeigt sich daran, dass Glück umstandslos als positive Emotion gewürdigt wird,

während Depression, ja selbst Traurigkeit als „negativ“ charakterisiert werden.

Aber: Emotionen, in der Evolution entstanden und in dieser enorm förderlich gewesen, erfüllen wichtige Funktionen, auch wenn sie nicht angenehm waren bzw. sind. Hätten sich unsere Vorfahren vor knurrenden Feinden wie Säbelzahntigern nicht gefürchtet, wären viele Absicherungs- und Bekämpfungsstrategien nicht entwickelt worden – und wir möglicherweise gar nicht da. Gerät ein Mensch in Depression, beinhaltet das die Information, dass die Lebenssituation nicht in Ordnung ist – eine unumgängliche Voraussetzung dafür, diese zu verändern. Und wie viele Innovationen wären in der Geschichte nicht erfolgt, wenn Menschen nicht auch unzufrieden, ja zornig gewesen wären, etwa über ungerechte Verhältnisse, so der Zorn von Abraham Lincoln über die Sklaverei, die abzuschaffen er sich zum Ziele setzte.

Ein weiteres: Glückliche Stimmung kann auch nachteilig sein. Nicht nur in extremen Fällen, wenn sich ein euphorisierter Geschäftsmann zu einem Risikogeschäft begeistern lässt, das ihn ruinieren wird. Zuviel Glück, wie von manischen Persönlichkeiten erlebt, kann desaströs sein. Sondern auch im unscheinbaren Alltag: Menschen, wenn sie high sind, verfügen über ein weniger präzises Erinnerungsvermögen und lassen sich, weil tendenziell leichtgläubiger, wahrscheinlicher über den Tisch ziehen. Eine Frau, die ihre Ehe mit einer tief rosaroten Brille betrachtet, kann vieles übersehen, etwa den Lippenstift am Hemd ihres Mannes.

In den letzten Jahren intensivierte sich, auch innerhalb der Positiven Psychologie, die Erforschung der Effekte unangenehmer Stimmungen – und dies unter positiven Vorzeichen: „Benefits of sadness“. Wer permanent auf heiteren Stimmungen schweben und nur mit positiven Gedanken ins Weltgeschehen einwirken will, wird dadurch zutiefst herausgefordert oder bemängelt darin ein Zuwenig an (optimistischem) Geist. Dennoch: In den vergangenen Jahren wurde empirisch überzeugend abgesichert, dass ‚negative‘ Stimmungen ‚positive‘ Auswirkungen haben können, speziell:

- Bessere Gedächtnisleistungen und analytischere Urteile
- Geringere Neigung zu Stereotypen
- Stärkere argumentative Überzeugungskraft
- Beharrlichere Motivation
- Mehr Fairness, unter gewissen Umständen

Die meisten Studien wurden folgendermaßen durchgeführt: Eine Gruppe von Probanden wurde in positive Stimmung versetzt, sei es durch ein fröhliches Videoclip, berührende Fotographien, etwa von lachenden Kindern, oder erheiternde Melodien (Mozarts Nachtmusik), ein Kompliment (wir alle hören solche gerne), und eine andere Gruppe in ‚negative‘ Stimmung, etwa durch ein Requiem, Bilder von schwarzen Regen-schirmen an einem verregneten Begräbnis. Hernach waren die interessierenden Testaufgaben zu lösen.

Besseres Gedächtnis

Im Alltag kann es sehr nützlich sein, Gesichter wieder zu erkennen, um sie den richtigen Namen zuordnen zu können. Geschieht dies in glücklicher oder bedrückter Stimmung leichter? Letzteres ist der Fall! Peter Hills et al (2011) spielten einer Gruppe von Studierenden Mozarts Jubilate vor und baten sie, den glücklichsten Tag auf dem Campus zu beschreiben (positive Stimmungsinduktion), und einer zweiten, die sich an den traurig-sten Tag erinnerte, ein Requiem. Hernach wurden den Angehörigen beider Gruppen auf einem PC-Bildschirm

aufeinanderfolgend 32 Gesichter gezeigt, die sie so gut wie möglich einprägen sollten. Nach einigen Minuten begann der Wiedererinnerungstest, indem zusätzlich zu den 32 Gesichtern dazwischen zufällig 32 weitere, jeweils ähnlich ausschauende Porträts präsentiert wurden. Studierende, zuvor in ‚negative‘ Stimmung versetzt, erinnerten sich an mehr Gesichter als jene Männer und Frauen, die aufgeheitert waren.

Ähnlich die Ergebnisse einer Studie, in der die Präzision von Augenzeugenschaft in verschiedenen Stimmungen untersucht wurde (Forgas et al 2005). Studierenden wurde auf einem Foto ein Verkehrsunfall gezeigt, ein überschlagener Wagen, Einsatzfahrzeuge, Feuerwehrleute und Sanitäter. Anschließend wurden sie nach dem Zufallsprinzip in ‚positive‘ oder ‚negative‘ Stimmung versetzt, und gut 45 Minuten später zum Unfallsszenario interviewt, die Hälfte der Untersuchungsmitteilnehmer auch mit Fragen, die falsche Informationen enthielten: „Sehen Sie den überschlagenen Wagen neben der Bahnschranke?“, obschon eine solche ursprünglich nicht zu sehen war. Fröhlich Gestimmte bejahten dies häufiger, was dahingehend interpretiert wurde, schlechte Stimmung schärfe das Gedächtnis, gute hingegen mache anfälliger für Fehlinformationen. – Wer sich in einem Warenhaus den Ort von so vielen Artikeln wie möglich merken will, tut gut daran, dies nicht in euphorischer Stimmung zu tun. Forgas et al (2009) stellten fest, dass sich Personen an mehr Details in einem Geschäft erinnerten, nachdem sie dieses an einem grau verregneten Tag besucht hatten, wenn sich Menschen im allgemeinen weniger glücklich fühlen.

Wie sind die geschilderten Befunde zu erklären? Durch zwei unterschiedliche Stile der Informationsverarbeitung, wie sie in der Evolution entstanden sind. Unsere Vorfahren waren sehr oft den vielfältigsten Bedrohungen ausgesetzt, was jeweils keine Euphorie auslöste. In solchen Situationen war es nützlich, sich so viele Details wie möglich richtig einzuprägen, beispielsweise ein fremdes Gesicht, um es später wieder identifizieren zu können. In ambivalenten, ja bedrohlichen Situationen ist eine Informationsverarbeitung adaptiver, die sich auf alle Details konzentriert, Stück für Stück, und die als „akkommodativ“ bezeichnet wird, als Tendenz, sich der jeweiligen Situation so nahtlos wie möglich anzupassen und sie präzise zu analysieren. Diesem Stil wird die sogenannte assimilative Informationsverarbeitung entgegengestellt, in der sich Personen eher auf abstraktere Wissensstrukturen beziehen und heuristischer bzw. kreativer denken. Dies fällt in sicheren und vertrauten Situationen leichter und geht zumeist mit gehobener Stimmung einher, in der es unser Gedächtnis weniger genau nimmt, aber kreativer werden kann, unabdingbar für so viele Innovationen in der Geschichte. Storbeck & Clore (2005) versetzten Studierende in heitere oder melancholische Stimmung – durch Mozarts Kleine Nachtmusik bzw. ein Requiem – und ließen sie Worte wie „Bett, Traum, Kissen“ auswendig lernen. Die ‚Glücklichen‘ ‚erinnerten‘ häufiger die übergeordnete Kategorie „Schlaf“, obschon dieses Wort in der Liste nicht enthalten war; die Betrübten memorierten präziser.

Weniger Stereotype

Von zwei Männern ist einer kriminell: Der erste heißt Franz Müller, der zweite Acarkan Öktan. Wer ist es wahrscheinlicher? Faktisch ist die Wahrscheinlichkeit 1 zu 1. Die Psychologen Bodenhausen et al (1994) versetzten ihre Probanden in unterschiedliche Stimmung und fanden: ‚Glückliche‘ verdächtigten wahrscheinlicher den Mann mit dem fremdländischen Namen; neutral und negativ Geprimte hingegen gleichmäßig beide. Zu erklären ist dies damit, dass in glücklicher Stimmung Informationen eher assimilativ verarbeitet werden und die aus dem Namen ersichtliche Ethnizität übergeneralisiert wird. Dies bestätigte auch die serbische Psychologin Iris Žeželj (2012), die Studenten einen Text über einen 18-jährigen Albaner vorspielte, der Azem heiße, ein durchschnittlicher, aber liebenswürdiger Gymnasiast sei, bei seiner Familie lebe, gerne Fußball

spiele und im Internet surfe. Über Albaner kursieren in Serbien übelste Stereotype. Hernach wurde die Hälfte der Befragten in gute Stimmung versetzt, die andere in traurige, und hatten sie den Albaner bezüglich bestimmter Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen einzuschätzen. Traurig Gestimmte hielten Azam für fleißiger, intelligenter, vertrauenswürdiger, friedlicher; sie attestierten ihm wahrscheinlicher, er würde Geld für eine humanitäre serbische Organisation spenden bzw. unwahrscheinlicher, er werde einmal seine Frau betrügen oder in illegale Geschäfte verwickelt. Die gleiche Psychologin präsentierte serbischen Studierenden auch Internet-Berichterstattung über die Roma – die nach wie vor stark diskriminiert werden – sowie User-Kommentare, die teils von Stereotypen strotzten, und ließ die jungen Männer und Frauen jene Passagen unterstreichen, die diskriminierend seien. Traurig Gestimmte kreuzten fast doppelt so viele Wörter an wie die ‚Glücklichen', die der Psychologin zufolge weniger sensibel für Diskriminierung seien. In der Tat: Für Menschen, die in der Gefahr der Stereotypisierung stehen, scheint es vorteilhafter, wenn ihre Mitmenschen nicht zu glücklich sind.

Ein brisantes Experiment führten Unkelbach et al (2008) durch. Sie zeigten ihren Versuchspersonen, toleranten und aufgeschlossenen australischen Studierenden, mehrfach und in rascher Folge das Porträt eines Mannes, der neben seiner Schläfe bald eine Aluminiumdose hielt, bald eine Pistole, und der auf einigen Fotos einen Turban trug, auf anderen barhäuptig war. Fiktiv sollte auf diesen geschossen werden, wenn eine Pistole zu sehen war. Die Forscher fanden, dass die Studierenden häufiger schossen, wenn sie den Turban erblickten, und dass dies noch häufiger der Fall war, wenn sie zuvor in gute Stimmung versetzt worden waren.
Diese führe zu mehr Anfälligkeit für Stereotype, bzw. zu einer weniger präzisen Wahrnehmung als im Falle negativer Stimmung, die wachsamer und vorsichtiger macht.

Glücklich Gestimmte begehen wahrscheinlicher den von der Sozialpsychologie gut untersuchten fundamentalen Attributionsfehler. Dieser besteht daran, für ein bestimmtes Verhalten jeweils die Person und ihre Eigenschaften verantwortlich zu machen und die situativen Einflüsse zu übersehen. Studierenden wurde ein Kommilitone präsentiert, der einen Essay für die Einführung von Studiengebühren – ein rotes Tuch für Studierende – geschrieben hatte. Beinhaltet der Essay die wirkliche Meinung des Verfassers? Glücklich Gestimmte bejahten dies häufiger, selbst dann, wenn sie zuvor die Information erhalten hatten, dem Schreiber sei das Thema aufgezwungen worden. Der fundamentale Attributionsfehler kann sich mitunter enorm negativ auswirken, wenn beispielsweise ein Ehemann die Müdigkeit seiner Frau auf ihr Wesen bzw. ihren Charakter zurückführt und situative Faktoren, die uns enorm beeinflussen können, übersieht, beispielsweise dass sie nach der Arbeit bei Aldi auch noch Wäsche aufzuhängen hat. In neutraler oder niedergeschlagener Stimmung neigt der Mensch dazu, jeweils mehr mögliche Einflussfaktoren auf das Verhalten in Rechnung zu stellen.

Bessere Argumente

Personen geraten immer wieder in die Situation, dass sie andere überzeugen wollen oder müssen. Gelingt dies in glücklicher Stimmung leichter? Der in Sydney tätige Psychologe Joseph Forgas (2007) versetzte Studierende in unterschiedliche Gefühlslagen – Betrübnis durch einen kurzen Film über letalen Krebs, Heiterkeit durch eine Komödie – und bat diese anschließend, Argumente dafür zu formulieren, um einen fiktiven Kommilitonen davon zu überzeugen, dass den Aborigines in Australien mehr (oder weniger) Landrechte zugesprochen werden sollten. Die Argumente wurden hernach von unabhängigen Ratern daraufhin beurteilt, wie überzeugend sie seien. Den Männern und Frauen, die in niedergeschlagener Stimmung reflektierten, wurde attestiert, dass ihre Argumente überzeugender seien, vor allem aber konkreter.

Der akkommodative Informationsverarbeitungsstil fokussiert jeweils auf die Details. Dass Personen in negativer Stimmung erfolgreicher zu argumentieren vermögen, zeigte sich in einem weiteren Experiment. Bei den Teilnehmern wurde erhoben, wie sie den Landrechten der Aborigines gegenüber eingestellt sind, anschließend wurden ihnen die Argumente aus der ersten Studie unterbreitet, und abschließend wurde geprüft, ob sie ihre ursprüngliche Einstellung revidierten. Die Argumente der Betrübten stellten sich als effizienter heraus.

Beharrlichere Motivationen

Negative Stimmungen können auch Motivation stärken, was auf Anhieb plausibel erscheint, weil Menschen tendenziell bestrebt sind, aus unerwünschten Zuständen herauszukommen. Erwiesenermaßen motiviert Betrübnis aufgrund von Einsamkeit dazu, unter Menschen zu gehen, etwa in ein Tanzlokal, oder sich für eine Gruppenreise anzumelden. Ein Motorradfahrer, deprimiert, weil seine Honda nicht läuft, wird alles daran setzen, dass sie wieder anspringt. Bei nervigen Aufgaben bleiben Menschen, wenn sie negativ gestimmt sind, länger bei der Sache. Forgas (2013, 228f.) ließ Studierende, denen teils positive, teils negative Stimmung induziert worden war, ein kniffliges Anagramm lösen, wobei ihnen freigestellt wurde, wie lange sie daran sitzen wollen. Schlecht Aufgelegte knobelten länger und versuchten mehr Alternativen. Eine mögliche Erklärung für die stärkere Beharrlichkeit ist, durch ein Erfolgserlebnis die Stimmung zu heben.

Auch Traurigkeit kann Moral fördern

Wenn Menschen in glücklicher Stimmung sind, gehen sie wahrscheinlicher Blut spenden und engagieren sie sich eher in einem Ehrenamt. Glück, über Jahrhunderte verdächtigt, die Reizschwelle zur Sünde zu senken, kann der Moral förderlich sein (Bucher 2009, 152). Rechtfertigt dies den Schluss, Menschen in niedergedrückter Stimmung seien weniger altruistisch und sittlich? Es gibt auch genau gegenteilige Indizien. Angenommen, Sie erhalten 100 € und können frei wählen, wie viel davon sie einer Zweitperson zugutekommen lassen, die ihrerseits zu entscheiden hat, ob sie den Anteil annimmt oder nicht – wenn nicht, kriegen beide nichts. „Auf wie viele Euros würden Sie für sich verzichten?“ Am sichersten wäre: Fifty fifty. Neigen glücklich Gestimmte zu dieser egalitären Aufteilung? Die australischen Psychologen Tan & Forgas belegten: Nein! Sie beanspruchten signifikant mehr Geld für sich und entschieden zudem schneller, Personen in niedergedrückter Stimmung reflektierten länger, wogen mehrfach ab und gaben der Zweitperson mehr Geld.

Zu identischen Ergebnissen führte ein Diktator-Spiel, bei dem die Teilnehmenden frei entscheiden können, wie viel Geld oder Tombolalose sie einer anderen Person geben möchten. Forgas & Tan (2013) differenzierten zusätzlich, ob diese zweite Person eine fremde ist oder der eigenen Gruppe angehört. Studierende, in schlechte Stimmung versetzt, gewährten der Zweitperson mehr Dollars, unabhängig ob diese unbekannt oder vertraut war, als die Glücklichen, die mehr für sich behielten, dies zumal dann, wenn die Zweitperson fremd war. Die Autoren erklären dies damit, dass in negativer Stimmung externale Erwartungen und an sich wünschenswerte Normen, speziell der Fairness (auch zu Fremden) stärker bedacht würden als in euphorischer Stimmung, die selbstbezogene Impulse eher zulasse.

Menschen in niedergedrückter Stimmung scheinen auch freundlicher mit anderen zu interagieren. So ein Experiment von Forgas (2002), in dem Studierende, wiederum emotional unterschiedlich geprimt, dabei beobachtet wurden, wie sie in einem fremden Büro darum baten, einen Hefter auszuleihen.

Die ‚Deprimierten‘ fragten nicht nur höflicher, sondern auch elaborierter, behutsamer und sich absichernder, was dem akkommodativen Informationsverarbeitungsprozess entspricht.

Conclusio

In den letzten Jahren boomte das Evangelium, häufige positive Emotionen wirkten sich in nahezu allen Lebensbereichen enorm segensreich aus. Dass sie günstige Effekte zeitigen, etwa auf das kardiovaskuläre System, auf Sympathie, Kreativität etc. steht außer Streit. Aber ebenso wahr ist, dass unerfreuliche Stimmungen keineswegs nur negativ sind, sondern bei zahlreichen Aufgaben und Tätigkeiten sogar Vorteile bringen – unter anderem den, präziser zu lesen (Matovic et al 2014). Daraus ergibt sich als erste Konsequenz, die vielfach gängige Qualifizierung von Traurigkeit, Kummer etc. als „negativ“ gründlich zu hinterfragen. Vielmehr erfüll(t)en auch solche Emotionen eminent positive Funktionen und trugen sie wesentlich zum Gelingen der Evolution bei. Die zweite Konsequenz beinhaltet, nicht dazu zu raten, so oft, so lange und so intensiv wie möglich glücklich sein zu wollen, was viele Glücksratgeber tun, etwa Bernd Hornung (2000, 215): „Räume deinem Glück – vor allem anderen, an erster Stelle – die oberste Priorität in deinem Leben ein!“ Nicht nur können zu häufige euphorische Gefühle auch nachteilig sein, kognitive und soziale Leistungen sowie das Zusammenleben beeinträchtigen. Die renommierten Glücksforscher Diener & Biswas-Diener (2008, 213) präsentieren nachdenklich stimmende Daten von extrem Glücklichen, die bei Skalen von 0 bis 10 den Höchstwert ankreuzten. Sie hatten zwar mehr Freunde, aber waren weniger gesund, im Beruf weniger erfolgreich und anfälliger für manische Störungen und emotionale Turbulenzen. Am vorteilhaftesten sei, wenn der Wert 8 angekreuzt werde.

Ohnehin gilt: Wenn Glück zu sehr angestrebt wird, kann dieses auch gemindert, ja verjagt werden. Mauss et al (2012) fanden, dass ihre Probanden in ihren Tagebüchern häufiger Stress und Gefühle der Einsamkeit schilderten, wenn ihnen das individuelle Glücksstreben sehr wichtig war. Bekannt wurde die raffinierte Studie von Schooler et al (2003), in der eine Gruppe von Männern und Frauen gebeten wurde, einfach die Lieblingsmusik zu genießen, und eine zweite ebenfalls, aber verbunden mit der Instruktion, durch die Wohlklänge glücklicher zu werden – bei den ersteren wurden hernach höhere Glückswerte festgestellt. „Wer dem Glück nachjagt, der verjagt es auch schon“, so der Begründer der Logotherapie, Viktor E. Frankl (2007, 195), was auch für das Streben nach Lust gilt.

Am wohl ratsamsten – vielleicht auch am schwierigsten – ist es, Emotionen anzunehmen. Diese Akzeptanz wird als zweistufiger Prozess aufgefasst: Die Emotionen zulassen, wie sie sind, ohne zu werten, sowie, zweitens, darauf verzichten, sie ändern zu wollen, oder sie zu unterdrücken. Denn Letzteres bindet starke psychische Kräfte. Auch negative Emotionen anzunehmen kann durch die Einsicht erleichtert werden, dass alle Emotionen ihren Sinn haben und oftmals wahrer sind als rationale Gedanken, mit denen wir uns leichter selber täuschen können. Erwiesenermaßen hebt die Akzeptanz von negativen Stimmungen – zumindest mittelfristig – das subjektive Wohlbefinden (Gruber et al 2011, 227). Die Ergebnisse der auch hierzulande zusehends stärker rezipierten Akzenptanz- und Commitmenttherapie sind ermutigend (Eder 2011).

Und vor allem Eines ist nicht zu vergessen: Wieviel Großartiges Menschen leisteten, die mitunter dunkelste Melancholie durchlebten, etwa Künstler. Goethe schrieb seine stärksten Verse, die Marienbader Elegie – „Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt, gab mir ein Gott zu sagen, was ich leide“ –, nachdem ihm Ulrike von Levetzow auf seinen Heiratsantrag hin einen Korb gegeben hatte – sie war 17, er 74, und die folgenden

Monate akut suizidgefährdet. Van Gogh malte, in der Provence, in den letzten 69 Tagen seines Lebens 82 Gemälde wie die Sternennacht, nachdem er tiefst verzweifelt war und sich ein Ohr abgeschnitten hatte, um es einer Dirne zu schenken. Und der romantische Dichter und Sprachgelehrte Friedrich Rückert schrieb seine Kindertotenlieder, von Gustav Mahler vertont und Hans Wollschläger zufolge „die größte Totenklage der Weltliteratur“, nachdem er vor dem Sarg seiner Kinder Luise und Ernst gestanden war. Aber nicht nur in der Kunst, sondern auch der Politik. Winston Churchill quälten regelmäßig schwerste Depressionen; aber er fand die Kraft, nach den Bombennächten in London und Coventry die britische Nation wieder aufzurichten, den Ausgebombten wieder Zuversicht und Verteidigungswillen zu geben. Otto von Bismarck, der größte deutsche Staatsmann des 19. Jahrhunderts, resümierte: „Wenn ich die mehrfachen Minuten wahren Glücks zusammenzähle, so kommen wohl nicht mehr als vierundzwanzig Stunden im ganzen heraus“ (aus: Schneider 2007, 41).

Überhaupt: Ist tiefstem Glück nicht auch Trauer beigemengt? Etwa wenn einem Vater die Tränen kommen, während seine Tochter am Traualtar steht und „Ja“ sagt. Tief glücklich, sie großgezogen zu haben und in guten Händen zu wissen, und traurig, dass diese Zeit unwiderruflich vorüber ist? Alles in allem: Kreativ sein führt nicht ins Unglück. Aber Unglück erzeugt vielfach höchste Kreativität (Wilson 2009).

Literaturverzeichnis

Bucher, A. (2009): *Psychologie des Glücks. Handbuch*, Weinheim: Psychologie Verlagsunion.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008): *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Malden: Blackwell.

Bodenhausen, G.V., Kramer, G.P. & Susser, K. (1994): *Happiness and stereotypic thinking in social judgment*. In: Journal of Personality and Social Psychology 66, 621–632.

Boehm, J.K. & Kubzansyky, L.D. (2012): *The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health*. In: Psychological Bulletin 138, 655–691.

David, S.A., Boniwell, I. & Conley Ayers, A. (2013) (Eds.): *The Oxford handbook of happiness*, Oxford: Oxford University Press.

Diener, E. & Oishi, S. (2004): *Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being*. In: F. Columbus (Ed.): Asian Economic and Political Issues 10, New York: Nova Science, 1–25.

Eder, C. (2011): *ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie*, Freiburg i.Br.: Arbor.

Forgas, J. & Tan, H. (2013): *To give or to keep? Affective influences on selfishness and fairness in computer-mediated interactions in the dictatr game and the ultimate game*. In: Computers in Human Behavior 29, 64–74.

Forgas, J. (2002): *Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior*. In: Psychological Inquiry 13, 1–28.

Forgas, J. (2007): *When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive message and social influence strategies*. In: Journal of Experimental Social Psychology 43, 513–528.

Forgas, J. (2013): *Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood*. In: Current Directions in Psychological Science 22, 225–232.

Forgas, J. et al (2009): *Can bad weather improve your memory? A unobtrusive field study of natural mood*

effects on memory in a real-life setting. In: Journal of Experimental Social Psychology 54, 254–257.
Forgas, J.P. et al (2005): *Mood effects on eyewitness memory*: *Affective influences on susceptibility to misinformation*. In: Journal of Experimental Social Psychology 41, 574–588.
Frankl, V.E. (2007): *Ärztliche Seelsorge*. *Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, München: dtv.
Gruber, J. et al (2011): *A dark side of happiness*? *How*, *when*, *and why happiness is not always good*. In: Perspectives on Psychological Science 6, 222–233.
Hillman, J. & Ventura, M. (1999): *Hundert Jahre Psychotherapie*, *und der Welt geht's immer schlechter*, Darmstadt: Synergia Verlag.
Hills, P.J. et al (2011): Sad people are more accurate at face recognition than happy people. In: Consciousness and Cognition 20, 1502–1517.
Hornung, B. (2000): *Die Geheimnisse des glücklichen Lebens*. *Das Neueste aus der Glücksforschung zur Steigerung unseres Glücks und Wohlbefindens*, München: Institut für Glücksforschung.
Jacobs Bao, K. & Lyubomirsky, S. (2013): *The rewards of happiness*. In: S.A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Eds.): *The Oxford handbook of happiness*, Oxford: Oxford University Press, 119–133.
Köcher, R. & Raffelhüschen, B. (2011): *Glücksatlas Deutschland 2011*, München: Knaus.
Matovic, D. (2014): *Can negative mood improve language understanding*? *Affective influences on the ability to detect ambiguous communication*. In: Journal of Experimental Social Psychology 52, 44–49.
Mauss, I.B. et al (2012): *The pursuit of happiness can be lonely*. In: Emotion 12, 908–912.
Rodriguez, T. (2013): *Negative emotions are the key to well-being*. In: http://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being/ (15.5.2015)
Schneider, W. (2007): *Glück*: *Eine etwas andere Gebrauchsanleitung*, Reinbek: Rowohlt.
Schooler, J.W., Ariely, D. & Loewenstein, G. (2003): *The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating*. In: I. Brocas & J.D. Carrillo (Eds.): *The psychology of economic decisions I*: *Rationality and well-being*, New York: Oxford University Press, 41–70.
Storbeck, J. & Clore, G.L. (2005): *With sadness comes accuracy*, *with happiness false memory*: *Mood and the false memory effect*. In: Psychological Science 16, 785–791.
Tan, H.B. & Forgas, J. (2010): *When happiness makes us selfish*, *but sadness makes us fair*: *Affective influences on interpersonal strategies in the dictator game*.
Unkelbach, C. et al (2008): *The turban effect*: *The influence of Muslim headgear and induced affect on aggressive responses in the shooter bias paradigm*. In: Journal of Experimental Social Psychology 44, 1409–1413.
Wilson, E.G. (2009): *Unglücklich glücklich*, Stuttgart: Klett-Cotta.
Žeželj, I. (2012): *How sadness and happiness influence ethnic stereotyping*. In: Psihološka istraživanja 15, 37–50.

Zum Autor

O. Univ. Prof. Mag. Dr. Anton A. Bucher ist Schweizer römisch-katholischer Theologe, Pädagoge und Buchautor. Er lehrt Praktische Theologie an der Universität Salzburg, Fachbereich Praktische Theologie Religionspädagogik, und ist spezialisiert auf Glücksforschung bei Kindern. Universitätsplatz 1 5020 Salzburg
Kontakt: antona.bucher@sbg.ac.at